

【大学間協定留学】 留学報告書

記入日	2026 年 9 月 18 日
留学先大学（日本語名） / 留学先国	カリフォルニア大学ロサンゼルス校 / アメリカ合衆国
現地主要使用言語 / 授業使用言語	英語 / 英語
明治大学の所属学部・研究科 ※学部・学科・研究科・専攻等	国際日本学部
留学へ出発した時の学年	3 年生
留学期間	2026 年 6 月～2026 年 9 月

渡航準備・事前手続き

1) ビザ申請について	
ビザの種類： F-1	
ビザ申請時期： ☒ 日本国内 ☐ 現地到着後	
ビザ取得所要日数（申請してから何日 / 何週間要したか）： 1 週間	
具体的な手続き（必要書類・手続き手順等）： 書類提出・面接	
困った点： 特にはなかった	
2) 留学先大学到着までの流れ	
渡航経路 記入例：羽田ードバイ（経由）-マンチェスター	往路：成田国際空港ーロサンゼルス国際空港(LAX) 復路：ロサンゼルス国際空港(LAX)ー成田国際空港
キャンパスへの移動手段	☐ 大学手配の送迎車 ☐ 公共交通機関（バス） ☐ 公共交通機関（電車） ☒ タクシー ☐ その他（ ）
3) 留学前にやっておいて良かったこと、やっておくべきだったこと。留学に向けてどのように情報収集をしたか。	
大学近郊の観光場所を調べておくこと。自分が訪れる時期に開催しているイベントなどの情報収集。	
4) 日本から持っていくべきもの、持っていけば良かったもの。	
ヘアドライヤー、パックのご飯、もし気になるのであればシングルサイズのベットシーツ、	

現地生活

1) 滞在先について

滞在先の種類	☒ 学生寮（寮の名前：olympic hall） ☐ アパート ☐ ホームステイ ☐ その他
部屋の形態	☐ 個室 ☒ 相部屋（同居人数 3 人）
共用部分	☒ バス ☒ トイレ ☐ キッチン（ ☐ 自炊可 ☒ 自炊不可）
滞在先を探した方法	☒ 留学先大学による仲介・紹介 ☐ 自分で探した ☐ その他（ ）
滞在先を手配した時期	6 月頃
滞在先の感想とこれから留学する人へのアドバイス	3 人部屋であったため、住み始めた初期に互いの生活スタイルを確認する roommate agreement がある。もし部屋を変えたくなくてもすぐに担当者の方が対応してくれる。

2) 生活インフラについて

スマホの契約について	☐ 現地で SIM/eSIM カードを購入 ☒ 日本で現地の SIM/eSIM カードを購入 ☐ 日本で使用しているキャリアの海外プランを使用 ☐ その他（ ）
銀行口座開設有無	☐ 開設した（銀行名 ） ☒ 開設してない
支払い方法	☒ 現金 ☒ クレジットカード ☐ デビットカード ☐ QR コード決済 ☐ その他（ ）

3) 留学期間中に体調不良になった際、どのように対処しましたか？また、大変だったことはありましたか？

- ☒ 日本から持って行った薬を飲んだ ☐ 現地の薬局で薬を購入して飲んだ
☐ 学内の診療所を受診 ☐ 学外の病院を受診

大変だったこと：幸い、体調不良になることはなかったが、普段飲み慣れている薬は持っていく方が良い。

4) 留学期間中、学内外で問題はありましたか。あった場合、誰に相談しましたか。

（例：留学先大学の相談窓口、現地の友人等）

- ☒ なし
☐ あり（問題の内容や相談した人等： ）

5) 現地の危険地域情報をどのように収集し、どのような防犯対策をしましたか。

また、実際に盗難等を含む犯罪に巻き込まれたことはありますか？その際どのように対処しましたか？

思っていたよりも身の危険を感じる瞬間は少なかった。出かける時間や場所を選べば、安全に過ごすことができる。

学校生活

1) 留学生用オリエンテーションと授業開始日について

留学生用オリエンテーションの実施有無	☐ あり（日程： ） ☒ なし
授業開始日	6月22日

2) 履修登録について

登録時期	☒ 出発前（5月 日頃） ☐ 現地到着後（ 月 日頃）
登録方法	myUCLAを通じて
留学生として優先されましたか？	特になし
留学生として履修に関する制限がありましたか？	特になし
履修登録後に、科目の変更・追加・取り消しはできましたか？	可能

3) 履修単位数/単位認定について

履修登録した単位数	1学期目：16 2学期目：
本学での単位認定予定	☒ 単位認定をする予定 ☐ 単位認定をしない予定（理由： ）

4) 履修した科目の情報について例に倣って記入してください。

科目名	履修時期	授業時間数	現地修得単位数
例：Marketing	1学期目	60分×週3回	10
Entrepreneurial Communication		125分×週2回	4.0
Organizational Psychology		125分×週2回	4.0
Marketing Communication		オンライン	4.0
Social Networks		125分×週2回	4.0

※入力欄が足りない方は以下に入力してください。

5) 授業に関する感想（今後留学予定の学生へアドバイスも含めて）

Entrepreneurial Communication: 自分で製品を考えて発表する。中間テストと期末テストもある。ただ、半分ほどが高校生で残りが留学生と UCLA の正規生だった。様々な国籍の方のアイデアを聞けてとても面白い授業だった。

Organizational Psychology: 受講している生徒のうち半分以上が UCLA の正規生で残りが留学生だった。企業内における人間関係についての授業がほとんどで、何かしらの就業経験があった方が学びになる。対話中心の授業で試験の結果によって成績が決まる。

Marketing Communication: 2時間ほどの講義を聞いて、教科書を自分で読んで、毎週の小テストと自身で製品について考え、どのように売り出すのか考える課題がある。基本的なマーケティングの授業だった。

Social Networks: UCLA の正規生がほとんどで課題もそれなりにあったが、とても学びのある授業だった。社会学のため数学が必須であるが、そこまで難しい計算は求められなかった。期末試験と毎週の課題とグループ課題によって決まる。

留学費用			
留学費用項目	A 現地通貨 (ドル) (現地通貨 = 157 円)	B 日本円	備考
授業料 (授業料負担型のみ)	0	1,270,000 円	
宿舍費	0	900,000 円	
食費	0	0 円	宿舍費込み(1 週間/14 食)
教材費	0	0 円	
学用品費	0	0 円	
携帯・インターネット費	0	17,000 円	amazon esim90 日間
現地交通費	33	0 円	バス・電車乗り放題 (☒ 大学まで徒歩・自転車)
娯楽費	2,000	0 円	Uber, Waymo, 外食費
旅費 (留学中)	650	0 円	Caralina Island, Palm spring, San Fransisco
医療費	0	0 円	
現地保険料 (明治大学指定の海外旅行保険料は除く)	0	0 円	
ビザ申請費用			
渡航費	0	180,000 円	往復 zipair
その他/雑費	0	0 円	
合計 ※現地通貨 および 円	2683 (=420,000 円)	2,367,000 円	
総計 (A+B) ※円	2,787,000 円		

※現地通貨で支払ったものは「A 現地通貨」の欄に、日本円で支払ったものは「B 日本円」の欄に記入し、総計も記入してください。

※現地通貨名、現地通貨と円の為替レートも必ず記入してください。

※ 数字は半角で入力してください。例) 520,000

留学中の就職活動

1) 留学中に就職活動はしましたか？ ※「はい」と回答した方は 2)以降も回答してください。

☐ はい ☒ いいえ

2) 活用したツール（WEB サイト、書籍、機関、団体など）、参加した就活イベント

3) 留学中の就職活動において苦労したこと、うまくいったこと、感想、アドバイス

留学に関するタイムチャート

留学するまでの準備、試験勉強、留学中、留学後、特に留学に関連して発生した事項を記入してください。

（例：語学試験の勉強、選考、出願、ビザ申請・取得、航空券購入、予防接種、滞在先確保、留学中の中間試験・期末試験、その他イベント等）

留学開始年の 前年	1 月 ～ 3 月	
	4 月 ～ 7 月	
	8 月 ～ 9 月	
	10 月 ～ 12 月	
留学開始年	1 月 ～ 3 月	
	4 月 ～ 7 月	
	8 月 ～ 9 月	
	10 月 ～ 12 月	
留学/帰国年	1 月 ～ 3 月	
	4 月 ～ 7 月	選考、出願、ビザ申請・取得、航空券購入、滞在先確保
	8 月 ～ 9 月	中間試験、期末試験
	10 月 ～ 12 月	

統括・アドバイス

「自身の留学先大学、国を選んだ理由」

私がアメリカを留学先を選んだ理由は、これまで一度もアメリカを訪れたことがなく、その雰囲気を実際に自分の肌で感じてみたいと考えたからである。私は以前にも 3 週間ほどの短期留学を経験していたが、その時はまだ「海外を体験する」という段階にとどまっていたように思う。そこで今回は、より長い期間、日本人とあまり関わらずに一人で生活し、自分とは異なる境遇や価値観を持つ人々と交流する経験をしたいと考えた。そうした人々に関わることで、まだ漠然としていた自分の人生の目標をより明確にしたいという思いもあった。

数あるアメリカの大学の中から UCLA を選んだ最大の理由は、世界的に評価の高い大学で学ぶことで、自分の人生に喝を入れたかったからである。せっかくアメリカの大学で学ぶのであれば、帰国後も自信を持って「ここで学んだ」と言える大学に行きたいと考えた。優秀な学生が集まる環境に自分の身を置くことで、日本にいる時の自分では得られない刺激を受けられると期待していた。加えて、UCLA は心理学の分野で特に有名であると聞き、以前から興味を持っていた心理学を学べることも大きな決め手となった。

また、留学先の都市としてロサンゼルスに魅力を感じたことも理由の一つである。美術館やビーチなど見どころが多く、授業以外の時間も充実させられると考えた。

期間については、3 年生からの留学は就職活動の時期とも重なるため、1 年間の長期留学までは必要ないと判断した。むしろ期間が限られているほうが、だらけることなく集中して勉学に励むことができ、毎日を充実させられると考え、約 3 か月のサマーセッションを選んだ。

「留学生生活全般についての感想」

約 3 か月の留学生生活は、学業と生活の両面において、非常に充実したかけがえのない時間であった。

まず学業面では、どの授業も毎週の課題やリーディングが多く、日頃から継続的に取り組むことが求められた。Social Networks では、計算手法を用いて人間関係を分析する方法を学び、グループ課題では『ゲーム・オブ・スローンズ』の登場人物の関係性をデータから読み解いた。社会学を学ぶのは初めてで苦労も多かったが、学んだ内容をすぐに実践できる環境のおかげで、確かな手応えを感じることができた。また、Organizational Psychology では授業のすべてが教授と学生の対話で構成されており、常に自分の意見を求められた。心理学専攻の学生が多く専門用語が飛び交う中、わからない単語をその都度調べながら必死についていったが、多様なバックグラウンドを持つ人々の経験や考えに触れられたことは非常に刺激的であった。日本の授業との最も大きな違いは、学生が積極的に発言し、常に自分の意見を持つことが求められる点であり、この環境の中で自分の思考力が大きく鍛えられたと感じている。

生活面では、Olympic Hall という寮の 3 人部屋で暮らした。最初の週にはルームメイト同士で生活リズムなどを取り決める機会があったが、それでも生活習慣が合わず、部屋を変えてもらったこともあった。その際は事務局がすぐに対応してくれ、24 時間開いている窓口の存在もあって、安心して生活することができた。キャンパスは非常に広く、寮から授業のある建物まで毎日 30 分ほど歩いて通ったが、自然が多く、癒しの時間でもあった。

授業以外の時間には、Getty Center や LACMA といった美術館を訪れ、日本では見ることのできない美術品に触れた。また、バスで 30 分ほどのサンタモニカビーチには、潮風に当たりたくなるたびに足を運んだ。ロサンゼルスは観光地が広範囲に散らばっており、移動に時間とお金がかかる点には苦労したが、公共交通機関の乗り放題パスや Uber、Waymo を使い分けながら、行きたかった場所のほとんどを訪れることができた。

留学を検討している学生へのアドバイスやメッセージ

1 つ目は、授業はあえて挑戦的なものを選んでほしいということである。私は心理学も社会学もまったく学んだことのない状態で授業を受講したため、専門用語やネイティブの速い英語についていくのに非常に苦労した。試験の比重が大きい授業では、英語で試験を受けるための準備に普段よりも多くの時間を割く必要もあった。しかし、その苦労があったからこそ、日本では得られない学びや、自分の思考力の向上につながったと感じている。サマーセッションには ESL など英語を学ぶための授業も用意されているが、せっかく海外の大学で学ぶのであれば、現地の学生と同じ授業に飛び込み、自分にとって少し難しいと感じる環境に身を置くことを強くおすすめしたい。その際、履修する分野の主要な専門用語を事前に英語で押さえておいたり、YouTubeなどで日頃からネイティブの英語に耳を慣らしておくと、授業についていきやすくなると思う。

2 つ目は、「何のために留学するのか」をしっかり考えてから行ってほしいということである。現地では、周りの学生から将来の目標や、そのために今何をしているのかを問われる場面が何度もあった。目的を持って留学に臨むことで、授業の選び方や時間の使い方も自然と変わり、限られた期間をより実りあるものにできるはずである。もちろん、留学を通して新しい目標が見つかることもあるが、自分なりの答えを持って行くことで、得られるものは何倍にもなると思う。

留学中の写真

留学中の写真を最大 3 枚まで添付してください。

写真①

写真の説明 「UCLA の sproul dining」



写真②

写真の説明 「UCLA の Kerckhoff Hall」



写真③

写真の説明 「Venice Beach」

